

## Hallal töltött szezámos rántott palacsinta (sós)



### Hozzávalók:

8 darab cukor nélküli palacsinta, 40 dkg sült (esetleg főtt) halfilé, 2 paradicsom, 2 zöldpaprika, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem, 6 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 4 evőkanál zsemlemorzsa, 4 evőkanál szezámag

a sütéshez: bőven olaj

a fűszeres tejfölhöz:

5 dl tejföl, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál apróra vágott metélőhagyma

1. A hagyományos módon palacsintát sütünk, de a tésztájába véletlen se tegyünk cukrot, csak egy kevés sót.

A fűszeres tejfölhöz a tejfölt a sóval, a borssal, a zúzott fokhagymával és a metélőhagymával összekeverjük, tálalásig behűtjük.

2. A sült vagy főtt halhúst lecsöpögtetjük, durvára vágjuk. A paradicsom szárát kimetsszük, félbevágva a magjait is kikaparjuk, húsát pedig félcentis kockákra aprítjuk, akárcsak a kicsumázott paprikáét. Együtt a halhoz adjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. A fűszeres halas masszát a kiterített palacsintákra halmozzuk, és két oldalát behajtva felgöngyöljük.

3. Ezután a lisztbe, a fölvert tojásba meg a zsemlemorzsaival összekevert szezámagba forgatva bundázzuk. Az olajat megforrósítjuk, és a töltött palacsintát 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük. Jól lecsöpögtetve, a fűszeres tejföllel tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

## Hallal töltött szezámós rántott palacsinta (sós)

Egy adag: 773 kcal • fehérje: 40,0 gramm • zsír: 48,9 gramm • szénhidrát: 42,4 gramm • rost: 4,5 gramm • koleszterin: 305 milligramm